

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan efek pemijatan secara manual dan elektrik oleh pemijat ahli dan awam pada otot tungkai setelah latihan fisik untuk mengetahui perubahan kadar asam laktat darah. Penelitian ini menggunakan metode *randomized pretest-posttest group design*.

Penelitian ini menggunakan 16 orang sebagai subyek penelitian yang dipilih secara acak dari populasi sebanyak 139 orang dan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok pemijatan manual oleh ahli dan awam dan kelompok pemijatan elektrik oleh ahli dan awam. Pemberian perlakuan pemijatan dan istirahat dilakukan selama 5 menit. Data kadar asam laktat darah diambil segera setelah subyek penelitian melakukan latihan submaksimal, segera setelah pemijatan 5 menit dan setelah istirahat 5 menit yang diambil melalui pembuluh darah kapiler pada ujung jari subyek penelitian.

Data yang diperoleh dari penelitian akan diproses menggunakan statistik non parametrik, uji normalitas, uji homogenitas, uji-t berpasangan dengan taraf signifikansi 0,05 dengan menggunakan sistem komputersasi program SPSS. Hasil perhitungan perubahan kadar asam laktat pada kelompok pemijatan manual dan elektrik oleh ahli dan awam secara statistik adalah sama.

Kesimpulan dari penelitian ini perubahan kadar asam laktat pada pemijatan manual oleh ahli menurunkan kadar asam laktat darah setelah pemijatan 5 menit dan meningkatkan kadar asam laktat darah 5 menit setelah pemijatan. Pada pemijatan elektrik oleh ahli menurunkan kadar asam laktat darah setelah pemijatan 5 menit dan 5 menit setelah pemijatan. Pada pemijatan manual oleh awam menurunkan kadar asam laktat darah setelah pemijatan 5 menit dan meningkatkan kadar asam laktat darah 5 menit setelah pemijatan. Pada pemijatan elektrik oleh awam meningkatkan kadar asam laktat darah setelah pemijatan 5 menit dan 5 menit setelah pemijatan. Pada pemijatan manual dan elektrik oleh ahli dan awam, secara statistik memiliki perbedaan tidak bermakna.

Penelitian ini perlu ditindaklanjuti dengan pembatasan jumlah subyek penelitian yang dipijat dalam 1 sesi pengambilan data untuk mengurangi kelelahan pemijat dan menjaga kualitas pemberian manipulasi pijat, melakukan kontrol aktivitas (karantina), kelompok kontrol sebagai pembanding dengan kelompok perlakuan. Hasil penelitian ini perlu diterapkan pada beberapa jenis latihan fisik dan cabang olahraga, penerapan pada beberapa macam jenis alat pijat elektrik merek dan tipe lain, sampel pada orang terlatih dan tidak terlatih dan perbaikan sistem pelatihan dan sertifikasi agar pemijat yang bersertifikat benar-benar ahli berkualitas.

Kata kunci : asam laktat darah, pemijatan elektrik, pemijatan manual, ahli dan awam